

<<一周晚餐OK>>

图书基本信息

书名：<<一周晚餐OK>>

13位ISBN编号：9787535735157

10位ISBN编号：7535735150

出版时间：2002-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：李梅仙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一周晚餐OK>>

内容概要

不管是做菜已有数10年经验的主妇高手还是厨房的新手，最头痛的就是每天都要买菜，但每次桌上总有昨天吃不完的剩菜，冰箱里还有之前买了快坏掉还没煮的原材料，既耽误时间，又不划算。这本《一周晚餐OK》就是能够解决您这些困扰和麻烦的食谱，只要按照设计出来的购物清单一周采买一次，就能够轻松搭配变化出一个礼拜每天4人份的美味晚餐，而且每个星期的材料都能刚刚好，绝不会有无谓的浪费或塞满整冰箱的菜。

《一周晚餐OK》不仅能帮助所有主妇节省开支，对身兼数职的职业妇女来说，书中介绍的食物材料的分类保存方法更为实用，只要几个小步骤就能让食物材料常保新鲜，并且能在每天下班后很短的时间里烹调出一桌绝佳的晚餐。

希望您能照着书中的方法试试看，在一段时日之后一定也能自己掌握技巧，为您及家人设计出自己的“一周晚餐采买菜单”！

<<一周晚餐OK>>

书籍目录

- 一 人气粥14道
- 二 美肤美体9道
- 三 恢复体力8道
- 四 消除疲劳压力7道
- 五 健胃整肠7道
- 六 清热止咳治感冒7道
- 七 健康防老化9道
- 八 搭配粥食的小菜、酱菜、饼食53道

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>